

総会記念講演会 アンケート

開催日：平成26年6月6日(金)

アンケート回答者：62人

参加者総数 112人

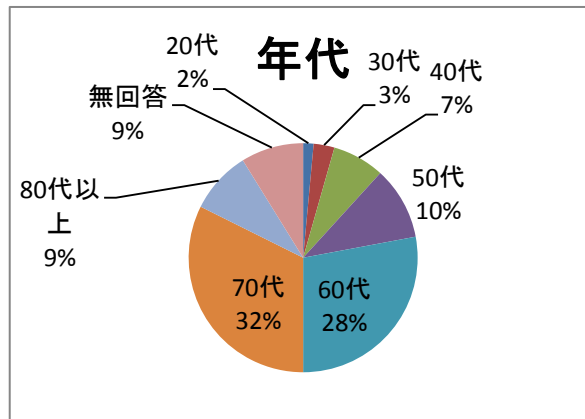
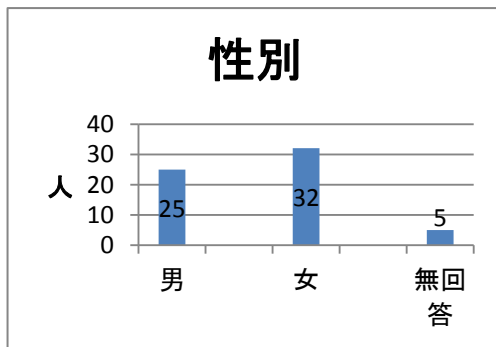
I あなたの性別と年代を伺います。

【性別】 (単位：人)

| 男 | 女 | 無回答 |
|----|----|-----|
| 25 | 32 | 5 |

【年代】 (単位：人)

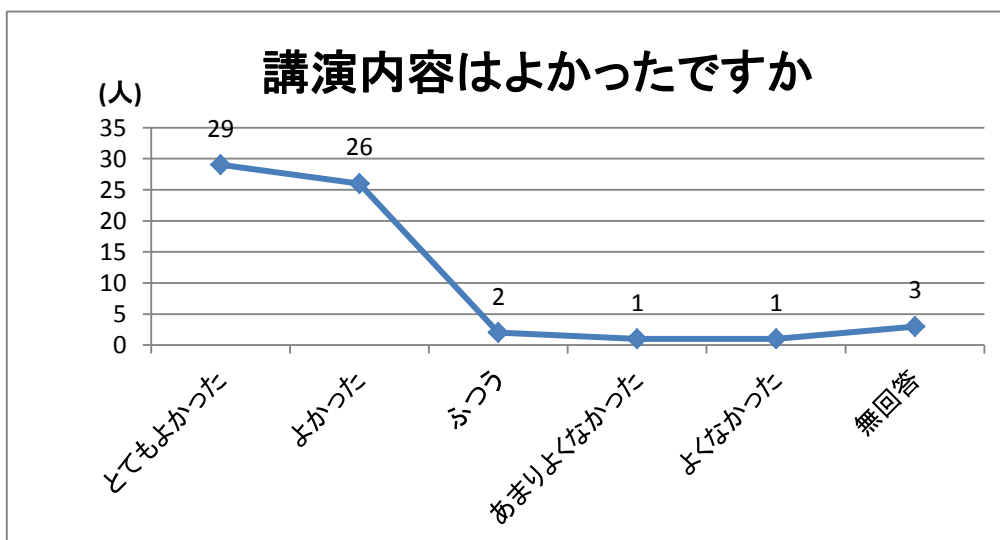
| 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代以上 | 無回答 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 1 | 2 | 5 | 7 | 19 | 22 | 6 | 6 |



II 講演(連携・協働で進める健康づくり)内容は、いかがでしたか？

(単位：人)

| 感想 | とてもよかった | よかった | ふつう | あまりよくなかった | よくなかった | 無回答 |
|----|---------|------|-----|-----------|--------|-----|
| 人数 | 29 | 26 | 2 | 1 | 1 | 3 |



感想などありましたらご自由にお書きください

健康づくり＝健康維持＝介護予防＝高齢者の認知症予防 一連の考え方と思います。

- ・わかり易かった。
- ・協働の意味が少しは理解できました。
- ・健康づくりを進めた方からの話をして参考になった。
- 次回、静岡市の健康づくりの現況について話を聞きたいと思う。
- ・パワーポイントを使って、大変判り易く良かったです。
- ・やはり元気でつながりが地域づくりになりますね。
- ・一人舞台で大変。
- 新しい考え方、手法などを勉強中です。ヒントがたくさんありました。
- シニアクラブの活性化、事業にも健康づくりの推進を表面にも出したい。
- ・健康づくりによって人は変わる、変われるという気持ちが良い。そうになりたい。
- ・市で健康づくり活動が、市民の方の自主活動で広がっていく話が素晴らしく思いました。
- ・どんな企画運営も頭に立つ方(トップ、リーダー)の意気により、道が左右されることを改めて感じます。
- ・吉田様のような方が静岡にもおられることを願います。
- ・旭市は小さな町ではあるが、市民を巻き込んでの健康づくりを推進されていることに驚きました。
- 県単位というよりも身近な地域で何ができるのかを考える際、大変参考になりました。
- ・落語がおもしろく、笑いがとても良い事が分かりやすく良かったです。
- ・尾張旭市の吉田さんは、話が上手で聞きやすかった。
- ・具体例を出した内容で分かりやすかった。
- ・自治会やサークルで役員をまかされると、つい面倒とってしまう私ですが、今日の先生をお話で気持ちをかえて努めたいと思いました。
- ・日常生活の中で、健康について十分考えて楽しい生き方をしていきたいと思いました。
- ・今日の講演を伺って、今からでも人は変えられる為の実践できる楽しい、続けることができること具体例をいくつか気づかせていただいたこと、感謝します。
- 各自、身近かなところからできる事をしていこうと思います。
- ・高齢になって気がついたこと。現在の自分が考えている事と同じことが多くありましたので、やはり出席して良かったと思いました。
- ・健康づくりの大切さを知る。
- ・健康の維持のために、日頃の活動(努力)の必要性を感じた。
- ・話し方(発声や速度)がとても聞きやすかった。
- ・具体的でとてもわかりやすいお話でした。ありがとうございました。
- ・落語も楽しい中にも健康の話がいっぱいだったので良かったです。
- ・健康づくりを市民の力で実施するという、まさにソーシャルキャピタルのお手本のお話を聞くことができ、とても勉強になりました。
- ・防災も福祉も同様なかたちで、地域で展開していけたら素晴らしいことですね。
- ・キャッチフレーズはなかなかよい。
- ・いろいろな団体があり、それぞれが活動しているが、なかなか目に見えてこないの、どうPRがよいのか、むずかしいと思う。
- ・連携は効果なり。
- ・健康寿命日本一のしずおか、それは自分、家族、地域と広がっていき、上来希望の持てる生活の場が約束されている事となるといいな。
- ・静岡は気候温暖、海、山の幸がいっぱい、雪も降らない大水にもならない人もうらやむふじの国です。高齢になったら静岡に住みたいと思われる街です。長寿は保障されますヨ。筋トレ大いにするべし。
- ・笑いは健康に良いと言うこと。日常生活になるべく笑いたいと思えます。
- ・とてもよいお話を聞くことができました。各部署なりで、もっとグングン引張ってくれる人が、このようなお話を聞いてくれると、尚効果があるだろうなと思えました。
- ・健康づくりは身体健康だけではなく、生きがいづくり認知症予防にもつながっているという事が分かった。

- ・尾張旭市の健康に対する熱意に感心しました。地域力がすばらしい。
- ・良いところ探し。心と絆な。安全で人のためにすばらしいお話でした。
- ・楽しく成功体験を聴くことができました。
- ・市町中心、参加型の健康づくりの大切さがよくわかりました。
- ・素晴らしい講演でした。終始お話に引き込まれていました。(眠くならなかった。)
- ・地域と行政が結びつくこと、距離が近くなることで地域が元気になっていく事例(好例)だと思えました。

- ・落語おもしろかったです。
- ・楽しかったです。
- ・関係者の皆様、ありがとうございました。お疲れ様でした。

Ⅲ 健康づくり・社会参加であなたが実践していることがありましたらお書きください。

- ・自身の健康づくりはトライアスロン等
 - ・静岡市の委託事業 S型デイサービスの運営と地区社会福祉協議会の運営！！
 - ・週に一度は5～6kmのジョギングをする。一人で悩まないように意識する。
 - ・毎日のマラソン、一日、一カ月の目標km数を決め、又、地区の仲間を大会に出場している。
 - ・又、大会会場で情報交換をしている。仲間づくり。
 - ・平均年齢86歳の老人クラブを名称をさわやか寿会と改名しまして、毎月一回、楽しく、唱って、笑って、会食、運動しています。
 - ・グランドゴルフ、むつみ会(老人会)
 - ・新静岡スポーツクラブ、ホーク・ワンに25年通って健康作りを行っております。
 - ・少し。
 - ・服織学区社会福祉協議会のリーダーとして、住民、特にシニア層の無理のない健康、体力づくりの運動を展開しています。年2回健康講演会は、県健康増進課、市スポーツ振興課、県体育協会、生涯スポーツなどご協力を得ています。
 - ・ウォーキング
 - ・水泳(週2回)
 - ・勤務先のエリアで行われている健康づくりイベントなどに積極的に参加するようにしています。
 - ・仲間とランニング練習会を毎週行っています。誰でも参加自由です。
 - ・散歩1時間、ウォーキング
 - ・吉田さんのような「健康バカ」がまず必要。(行政の中でこのような人が必ずおりますので、進んで出来るようにしてください。
 - ・カラオケ教室の講師でもあり、自分も先生に指導してもらっている。
 - ・健康マイレージへの参加
 - ・市など主催の講演会研修会への参加。
 - ・特にありませんが、ラジオ体操、ウォーキングをしております。
 - ・ウォーキング、ストレッチ、食事
 - ・協働で体験会開催企画や運営をしています。もっといろいろな所を巻き込んでいけたらと思っています。
 - ・地域交流館でのサークルへの参加をし仲間づくりと自己啓発
 - ・地域で清掃ウォーキング
 - ・学習センター主催で、地域のマップづくり、歩いて廻ったあとで集まってディスカッション。
 - ・里山ハイキング
 - ・自分の生活の中で、なるべく歩くことを主体としている。
 - ・体操、コーラス、その他、
 - ・市の行事で老人施設訪問、年少の子ども達と遊ぶ
 - ・健康長寿財団の主催するバス旅行に参加。(歩行を含めて)
 - ・公民館へ週1回太極拳の教室に行っています。友達ができます。
 - 後、昼休みになるべく外へ出て歩くようにしています。
 - ・三度の食事…栄養成分表をみながら、バランスを考えて。
 - どうしても間食が止められない(ほどほどにできない)
 - ・室内の体操だけ。
-
- ・ラジオ体操
 - ・EVを使わず階段を利用する。
 - ・夕食後のウォーキング、往復1時間位。リュックをしょってスーパーまでお買い物。
 - ・お得意もあり、道々の花を楽しみ、猫を見つけては近づいて触ったりと楽しんでいます。
 - ・市の体育館でシニア体操をしています。
 - ・町内会で、保健委員の方の協力でボディートークをしています。その人達は、とても楽しみにしてくれていますが、なかなか他の人に広まらないのが課題で、何とかしようと考えているのですが…
 - ・時々ウォーキングしている。
 - ・火曜日北部体育館健康体操(シニア)
 - ・毎日1万歩のウォーキング、筋トレ30分
 - ・地区交流館での行事には、なるべく出席(健康関係)

- ・健康づくりは急に出来るものではなく、毎日の積み重ねが成果として出てくるもので、勤めて外を歩くようにして居ります。
- ・職能団体の一員として参加
- ・でん伝体操をこの4月から職場で実践、成果が出ています。
- ・早朝のウォーキング約28年間つづけております。
- ・民謡もやっております。

IV しずおか健康いきいきフォーラム21では、健康づくりに関する講演会を開催しております。今後、聞いてみたい内容や講師がありましたらお書きください。

- ・認知障害予防について
- ・高齢者の食事対策について
- ・実地教室
- ・血圧等各症状の専門家の話
- ・正しいウォーキング
- ・人に寄り添い、人の心を和らげることを実践している人の話
- ・管理栄養士、医師などの話が聞けたらと思います。
- ・何でも興味がありますのでおまかせします。
- ・原発問題も含め、健康づくりのお話がきけたら幸いです。(鎌田實先生、松本市長のお話)
- ・吉田和仁氏、大変おもしろかったです。よかったです。良かった。イス一つ私も筋トレいたします。
- ・映写等で健康ウォーキングや体操等
- ・自分一人でも出来る場所を取らない運動(?)があれば教えていただきたい。
- ・吉田一仁様 又、是非お聞きしたいです。
- ・高齢者の食事と誤嚥予防
- ・今からでも遅くない、認知症にならない対策
- ・講師は特にありませんが、笑いがあるお話がよいと思います。